



Stärk din resiliens och arbetsförmåga

Hur hantera stress, hitta balans och
bygga ett starkare team.

Gabriela Langinauer

Sakkunnig inom mentalt välbefinnande
Stationens barn



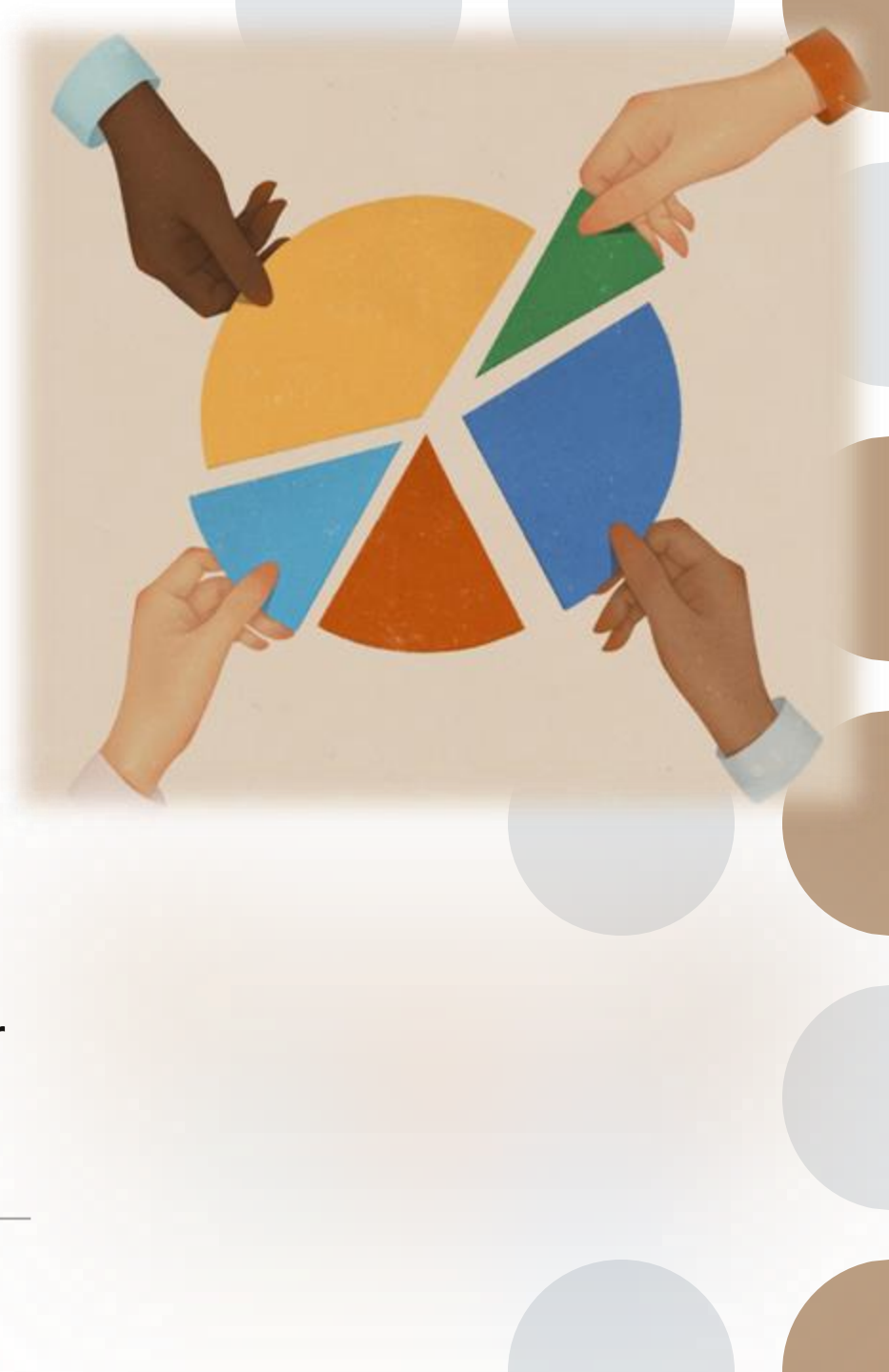
Vad är resiliens?

- Förmågan att återhämta sig från motgångar och stress.
- Att kunna anpassa sig till förändringar och fortsätta fungera väl under press.
- Byggs genom erfarenheter, reflektion och utveckling av nya strategier.



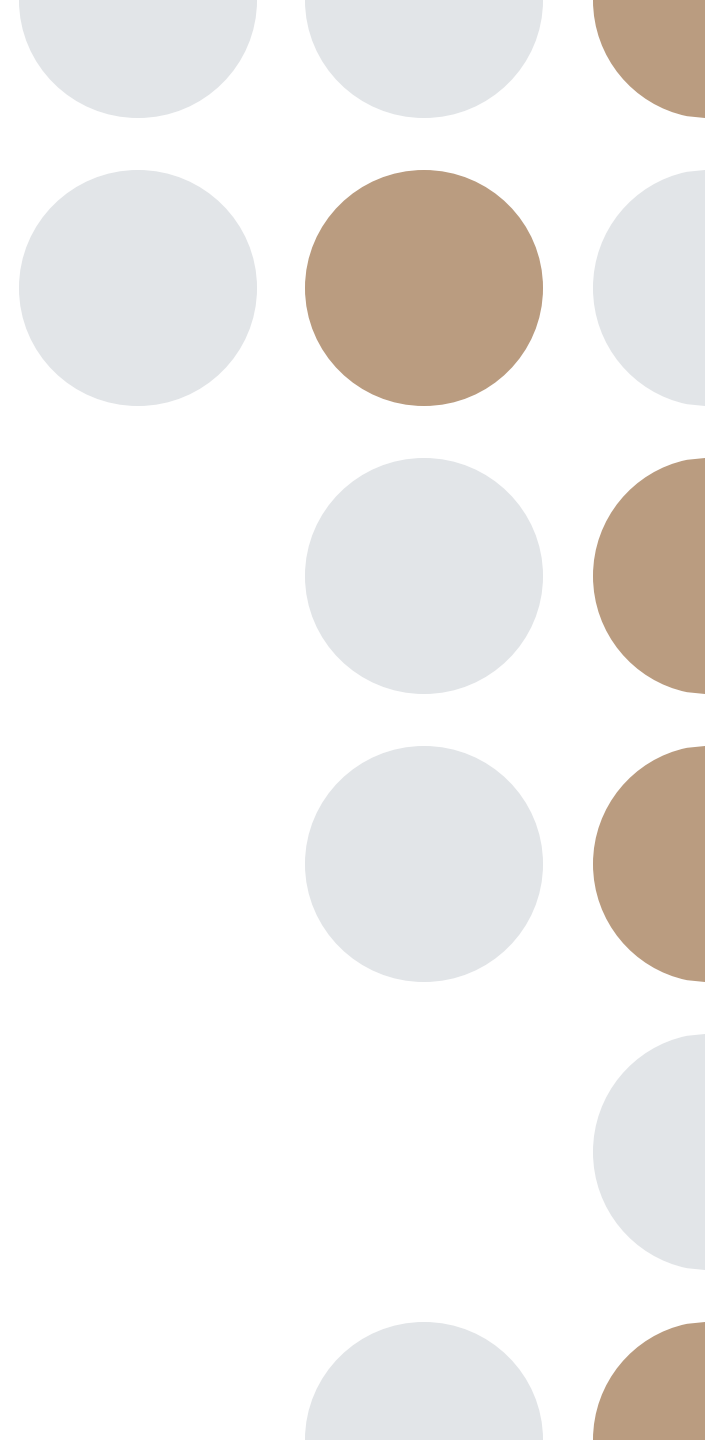
Praktiska strategier för att stärka resiliensen

- **Självvård:** Prioritera vila, motion och hälsosam kost.
 - **Stresshantering:** Använd avslappningstekniker som medvetenhets- och andningsövningar.
 - **Positivt Tänkande:** Öva på att se möjligheter i utmaningar och att omformulera negativa tankar.
 - **Sätta Gränser:** Lär dig att säga nej och hantera arbetsbelastningen realistiskt.
 - **Socialt Stöd:** Bygg starka relationer med kollegor för att få emotionellt stöd.
-



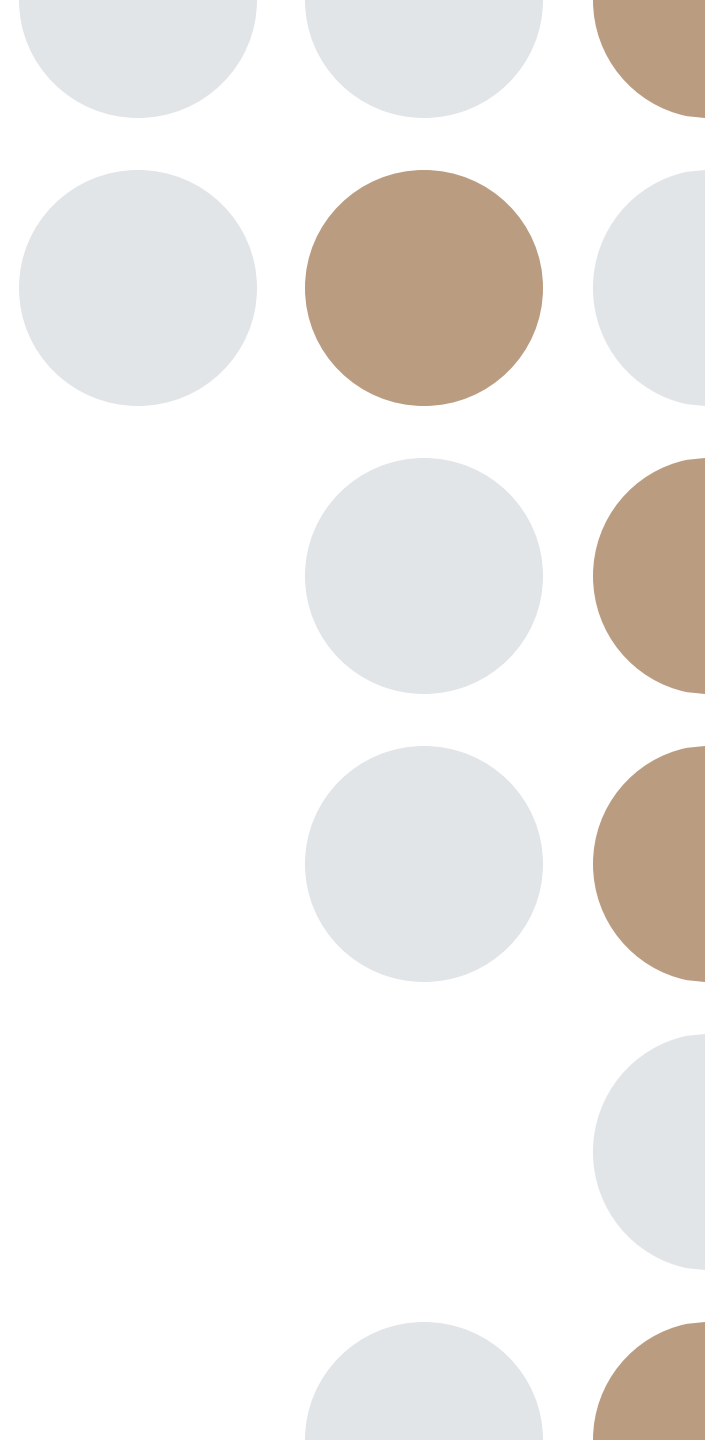
Varför är resiliens viktigt för personalen?

- Starka emotionella och mentala resurser hjälper till att hantera dagliga utmaningar i arbetet.
 - Minskar risken för utbrändhet och ökar motivationen.
 - Främjar långsiktig hälsa och välbefinnande.
-



Mentimeter

- Vad orsakar mest stress på ditt jobb?
 - menti.com: 1977 9150
 - <https://www.menti.com/alf6mjdq3wg4>
-

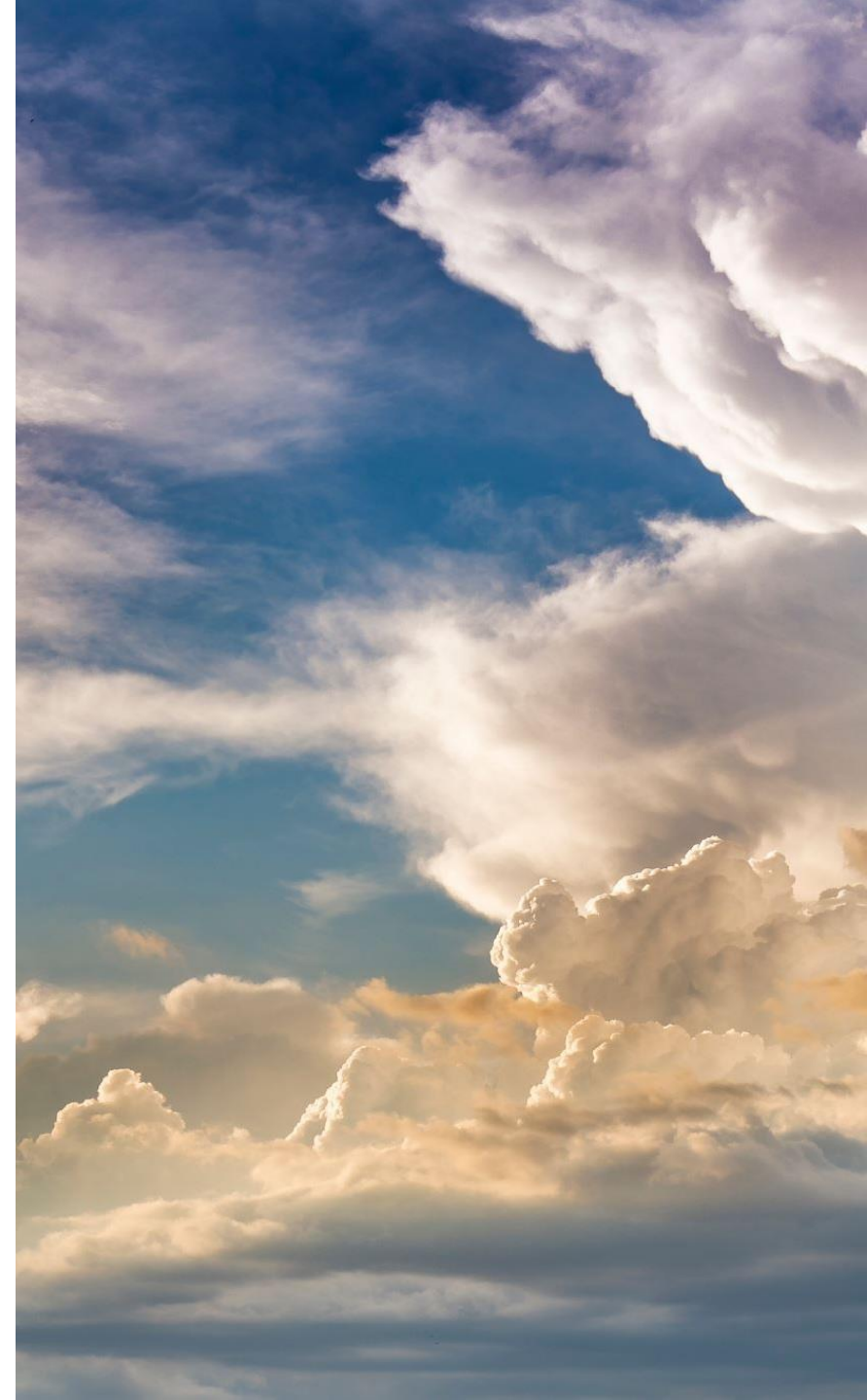


Vad orsakar mest stress på ditt jobb?



Diskutera: Hur hanterar ni stressiga situationer på jobbet?

1. Kan ni dela med er av några konkreta strategier ni redan använder för att hantera stress?
 2. Vilka typer av utmaningar påverkar er arbetsförmåga mest?
-



Stärk arbetsförmågan genom effektiv organisation

- **Tidsplanering:** Planera och prioritera uppgifter för att undvika överbelastning.
- **Teamwork:** Samarbeta för att fördela arbetsuppgifter och dra nytta av olika kompetenser.
- **Flexibilitet:** Var öppen för förändringar och utveckla nya arbetsmetoder vid behov.
- **Kontakt med skolan:** Håll möten med dem, diskutera barnen och deras behov.
- **Kontakt med föräldrar:** Hur håller ni kontakt och är det fungerande?





Avslappning

Djupandning

Progressiv muskelavslappning

Guidad visualisering

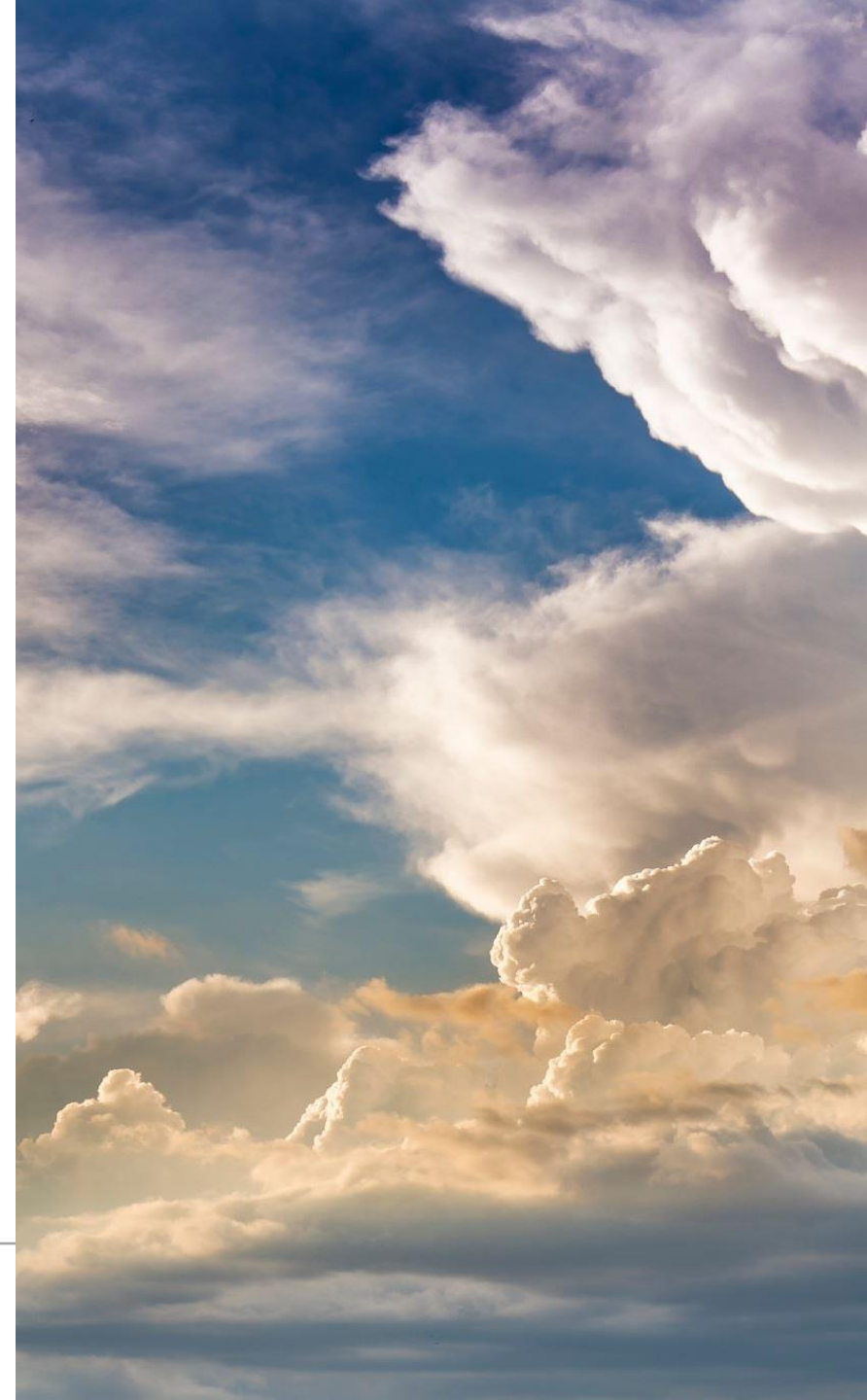
Bara fötter på marken

Milkshakeandning

Tysta minuter

Hur slappnar du av?

- Skriv i chatten

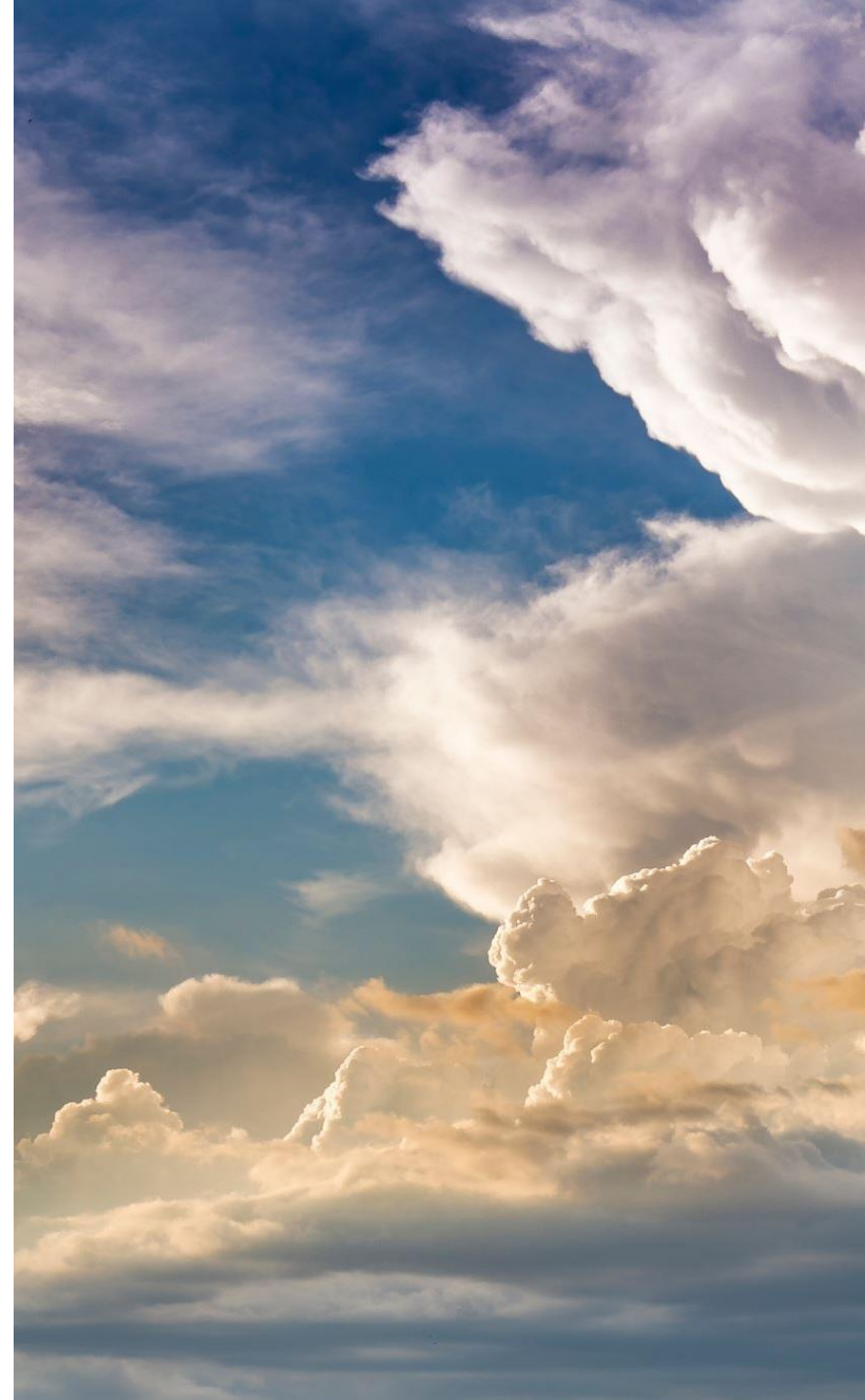


**Avslappning: vi
övar**



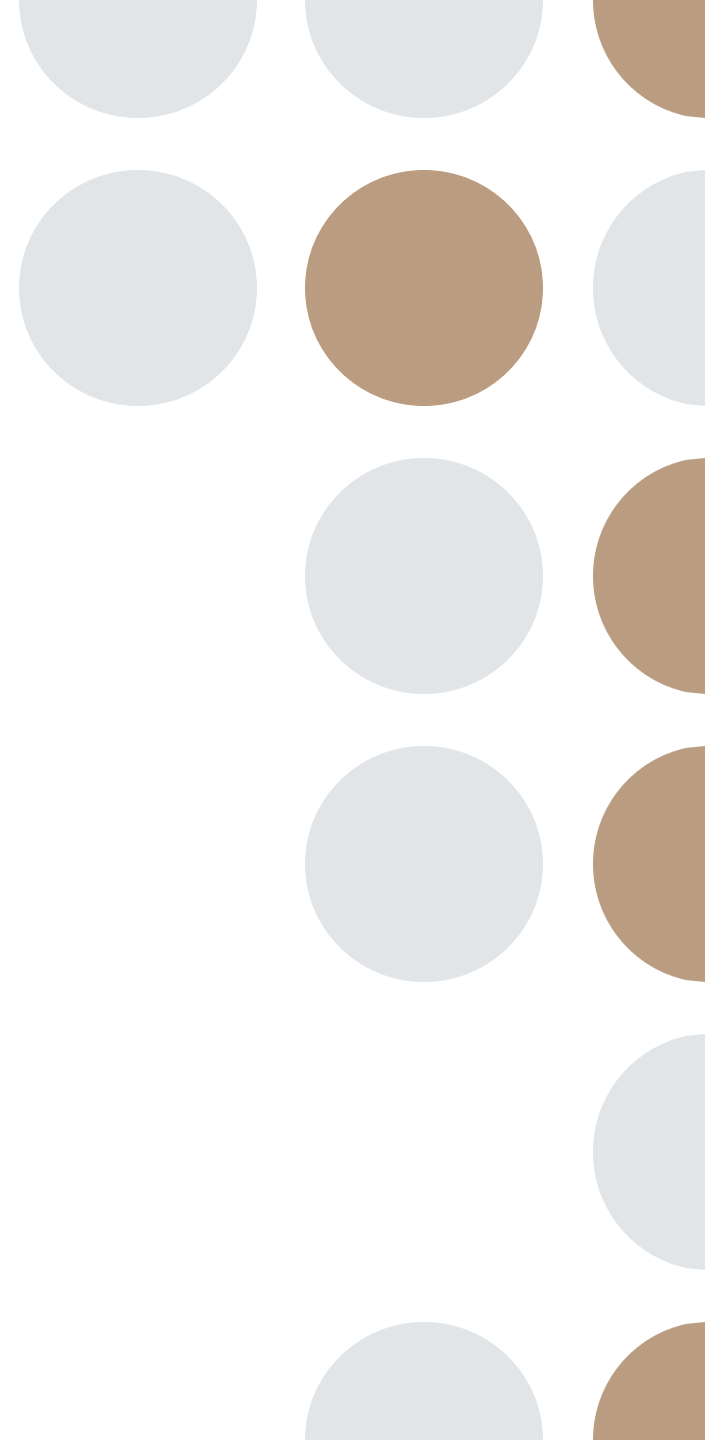
Diskutera: Hur ser en ideal arbetsdag ut för er när ni känner er som mest produktiva och välmående?

- Vilka faktorer skulle bidra till att ni känner er starkare och mer motiverade på jobbet?
-



Mentimeter

- Vad är det bästa med ditt jobb?
 - menti.com: 1977 9150
 - <https://www.menti.com/alf6mjdq3wg4>
-



Vad är det bästa med ditt jobb?

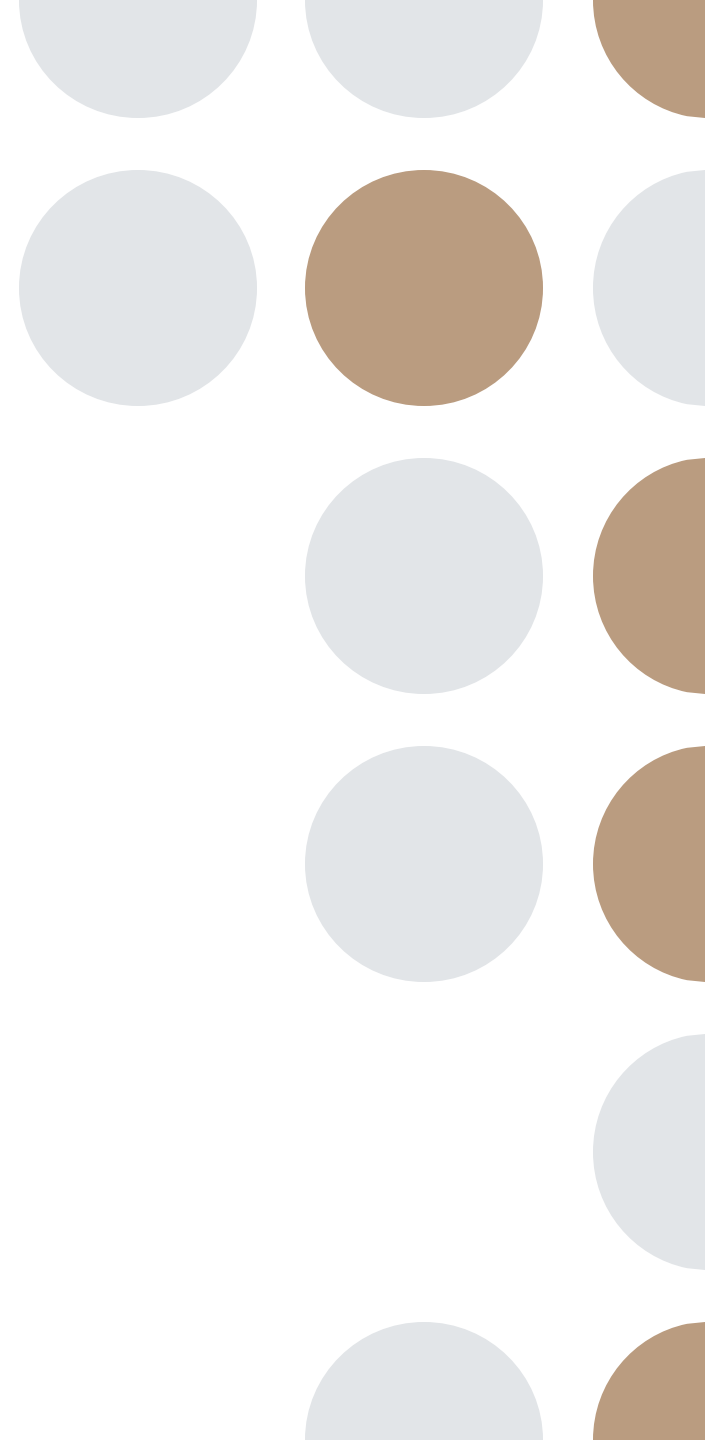


A word cloud centered around the word "barnen" (the children), which is the largest and most prominent word in blue. Surrounding it are various phrases in different colors (blue, red, and purple) representing factors of job satisfaction. The phrases are arranged in a circular pattern around the central word.

kreativiteten kreativitet och glädje kollegorna o barnen diskussioner med barnen barnen o kollegerna meningsfull vardag goda kollegor få vandra med kollegor att göra skillnad samarbete med kolleger glädje hos barnen barnens glädje fantasi frihet variation kreativitet kontakt med barnen glada barn fri kreativitet

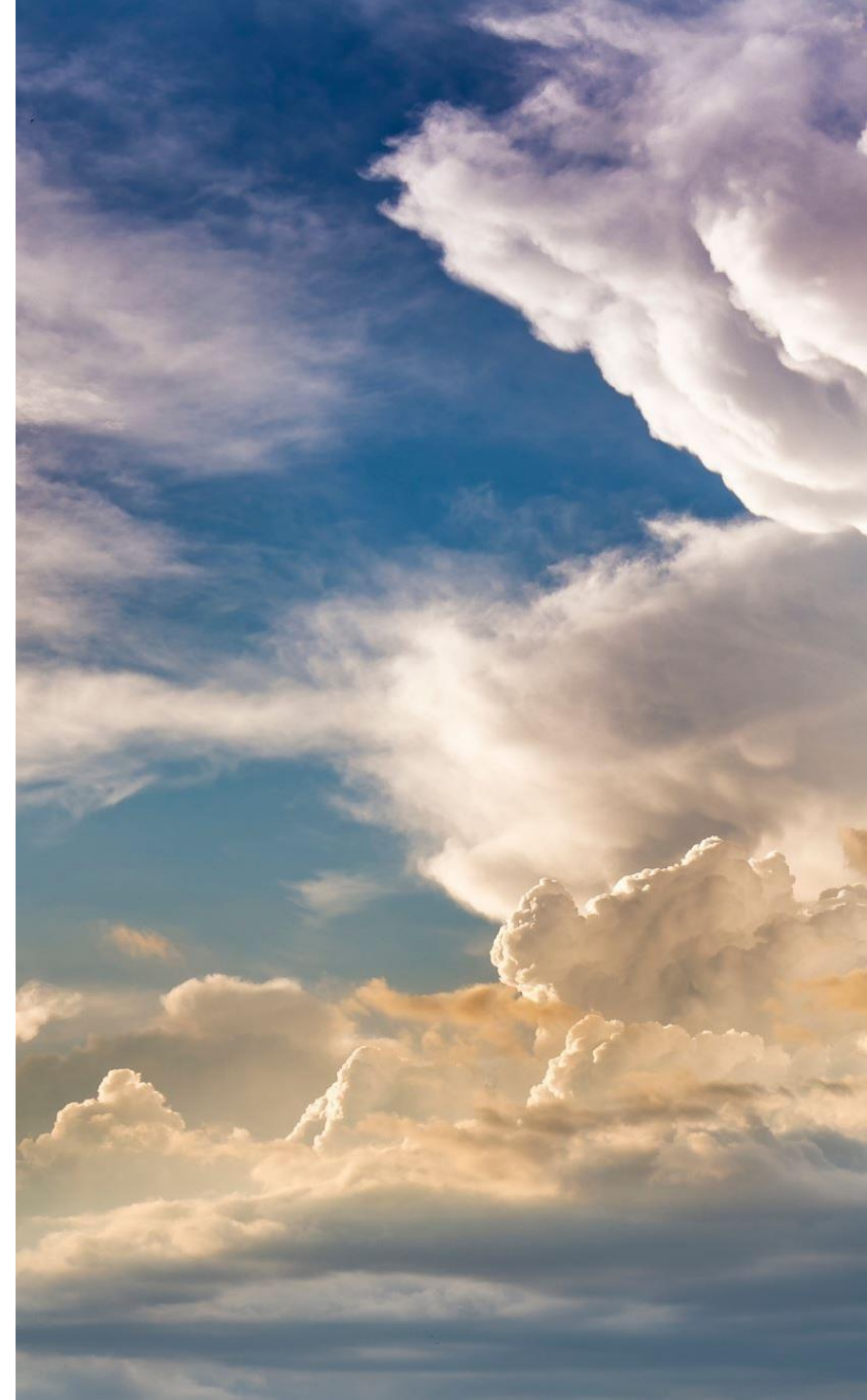
Främja resiliensen i er arbetsgrupp

- **Skapa ett stödjande arbetsklimat:** Öppenhet och lyhördhet för varandras behov stärker hela arbetsgruppen.
 - **Delade erfarenheter:** Diskutera och dela utmaningar och lösningar i gruppen för gemensam utveckling.
 - **Fira framgångar:** Uppmärksamma små och stora framsteg för att bygga en positiv arbetskultur.
-



Diskutera: Hur tror ni att ni kan förbättra kommunikationen och stödet inom ert arbetsteam?

- Vilka konkreta åtgärder kan ni vidta för att säkerställa att ni stöder varandra när arbetsbelastningen blir hög?
-



Resiliens och arbetsförmåga är nära sammanlänkade

Genom att vårda sig själv och sitt team kan man skapa en hållbar och givande arbetsmiljö där personalen trivs och mår bra.



Frågor, tankar, feedback?

Gabriela Langinauer

Friends-planerare och utbildare

gabriela.langinauer@asemanlapset.fi

041 432 93 25

www.asemanlapset.fi

Tack! ☺

